DÉMASQUER LA "PEUR CACHÉE" DE COMMUNIQUER AVEC DES ADULTES

Par Rene Robben

Traduit par Richard Parent

Pour enchainer sur mes articles relativement au Choix,[1] sur la procrastination à interrompre (adultes) et toute une kyrielle d'autres sujets, j'aimerais partager avec vous comment j'ai découvert que ma programmation personnelle était encore dominée par une imposante programmation remontant à mon enfance.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je tiens à réaffirmer tout l'amour et le respect que je porte envers ma mère et mon père contre qui je ne formulerai jamais, je le répète, jamais, quelque blâme que ce soit. Suivant leurs propres programmations, ils ont agi du mieux qu'ils pouvaient. Jamais je n'ai douté de leur amour pour moi. Je n'ai jamais douté de leur fierté à mon égard et envers mes accomplissements les plus importants. Je n'ai jamais douté qu'ils souhaitaient ce qu'il y a de mieux pour moi.

Mais… cela ne veut pas dire de faire fi de ce que je découvris, dans mon processus de décodage, de ces choses qui, en apparence, résultaient de ce qu'ils m'imposèrent leurs propres programmations. Lors de plusieurs séances en transe avec moi-même, j'en croisai quelques-unes qui favorisaient mon bégaiement, m'éloignant ainsi de la liberté d'expression. Peut-être était-ce encore trop tôt pour que je puisse voir quelle partie ou quel programme fonctionnait derrière tous les autres programmes.

La semaine dernière, une discussion avec mon père en entraina une seconde puis une troisième. J'avais déjà péniblement appris que toute tentative de ma part pour lui faire accepter mon point de vue était inutile. Du moins toute approche directe. Depuis mon enfance et jusqu'à la semaine dernière, je « perdais » toute discussion qui se transformait en bataille verbale. Son impressionnant pouvoir verbal appuyé par une intimidante richesse de vocabulaire faisait toujours de moi une victime de ces joutes : je perdais chaque fois.

Portez une attention particulière à mes derniers mots. Alors que nous, humains, ne sommes que pensées, qu'est-ce qui me faisait perdre ces échanges tout en me victimisant par la manière dont mon père exprimait ses opinions ? Ce sont mes propres pensées. Je laissais mes pensées déclencher le programme qui me victimisait. Et cela s'était toujours déroulé ainsi chaque fois que, ayant quelque chose à l'esprit qui me tenait à cœur, j'essayais de lui parler – ou à ma mère.

Enfant, je considérais tout adulte comme ayant un grand pouvoir sur moi. Et j'étais soumis aux caprices de ces adultes, qu'on m'autorise ou non à m'exprimer. Enfant, j'ai appris plusieurs choses, y compris de nouvelles façons d'amener ces adultes à s'intéresser à moi ou à ce que j'avais à l'esprit. La répétition de telles situations ainsi que les succès occasionnels masquèrent la programmation initiale accompagnée de cette peur corporifiée des adultes lorsqu'il s'agissait de communiquer. Et c'est ce qui fit de moi une victime chaque fois que je ressentais le besoin de me faire connaître de ceux que j'aimais. Et c'est aussi ce qui m'amena à croire que je devais tout faire pour me lier d'amitié avec les autres pour que ces personnes m'aiment en retour. Puis cette crainte de communiquer avec des adultes allait s'accompagner d'une crainte semblable des non-adultes, favorisant davantage cette croyance selon laquelle tout le monde devait m'aimer.

[1] Voir l'article de René intitulé *La puissance de « choisir »pour soi*.

Avec le temps, cette attitude changea. Oh oui ! S'il m'arrivait de rencontrer des gens que je n'aimais pas, ou que je ne désirais aucunement comme amis, je ne ressentais pas ce besoin, m'épargnant ainsi de devenir cette personne trop amicale comme cela se produisit à d'autres occasions. Mais l'essentiel de cette habitude se manifestait lorsqu'il m'arrivait de croiser des personnes que j'appréciais.

Tout cela m'amena à devenir très habile à m'adapter aux autres. Je m'ajustais à leur niveau afin que nous « devenions amis. » Mais à défaut d'obtenir les résultats escomptés, je glissai encore plus profondément dans le piège en me résignant à diminuer l'estime que j'avais de moi-même afin que les choses se passent comme je le souhaitais.

C'est péniblement que je constatai que les gens remarquent généralement quelqu'un qui diminue volontairement l'estime qu'il a de lui-même : ils réagissent, en effet, à cela en respectant moins cette personne. Et j'en sais quelque chose. Je l'ai vécu des deux façons. Il y eut des personnes qui se donnèrent beaucoup de peine pour pénétrer mon cercle d'amis. Mais, la plupart du temps, leurs tentatives échouèrent car le peu d'estime qu'elles avaient d'elles-mêmes avait pour résultat que j'avais de moins en moins de respect envers elles. Puisqu'il se produisait au niveau inconscient, je ne pouvais m'apercevoir que je m'appliquais la même recette lorsque je voulais me « lier d'amitié » avec quelqu'un.

Lors de ma transformation des dernières semaines, j'ai constaté un important changement relativement à ce comportement, ce qui influença ma non-fluence. Mais j'étais toujours en progression. Toujours pas entièrement fluent.

J'ai déjà avoué que j'avais toujours peur de parler avec mon père. Une fois cela admis, je réussis à lui parler avec une grande fluence. Ce qui eut un impact considérable sur moi. Mais tel que je vous l'ai dit, il y avait encore quelque chose. Quelque chose qui clochait. Et ce quelque chose avait besoin d'un changement cognitif. Mais quoi ? Qu'est-ce que cela pouvait bien être ?

Toute cette cogitation au sujet d'une bonne douzaine de croyances infantiles m'amena à constater que cela avait quelque chose à voir avec mes parents. Je savais également qu'il ne s'agissait pas de ma mère, son influence sur moi, alors que j'étais enfant, ayant déjà subi une transformation en quelque chose qui fonctionnait pour la personne que j'étais devenue à 33 ans lorsque venait le temps de communiquer oralement. Restait donc mon père.

Conscient qu'il avait l'habitude de se lancer dans des discussions en utilisant plusieurs exemples pour souligner la « justesse » de son propos, il me fallait faire de grands efforts pour garder mon calme. Je savais devoir demeurer en contact avec moi-même et que tout signal qui ordonnait à mon esprit conscient de faire de moi une victime avait grand besoin d'un recadrage.

La semaine dernière, lors de ma première discussion avec mon père, je lançai quelques opinions sur la façon d'élever des enfants et je constatai la facilité avec laquelle il les rejeta du revers de la main. J'avais l'impression qu'il n'écoutait pas ce que je disais. Rejetant mes opinions et, par conséquent, rejetant l'adulte en moi ayant quelque chose à dire sur le sujet, y compris mon vécu d'enfant. Mais il y avait plus que cela. J'avais l'impression qu'il excluait de son monde (de son esprit) mon existence même, et mes opinions.

(Mais je savais qu'il ne rejetait rien de moi ! Je savais, instinctivement, qu'il donnerait sa vie pour moi. Je savais qu'il était fier de moi et de l'aplomb avec lequel, ces derniers mois, je composai avec ma non-fluence et ces autres choses qui contrôlaient ma vie. Sachant qu'il

m'acceptait totalement comme fils de 33 ans, un interrupteur cérébral quelconque n'avait pas encore été activé à un niveau plus profond.)

Où se situait le problème ? D'une certaine façon, il réagissait à moi. J'ai mis du temps, sinon des semaines, pour réaliser que mon père rétorquait toujours par des exemples. Au lieu de simplement dire : « Eh ! Je suis d'accord avec ce que tu dis », il arrivait avec une histoire tout droit sortie de sa mémoire qui reflétait ce qu'il pensait de mon opinion (ou de celle de quiconque). Tout un mouchard à abattre, mais j'allais y arriver. Écoutant différemment ce qu'il disait, je découvris qu'il écoutait chaque mot que je prononçais. Cela ne signifiait pas qu'il était d'accord avec ce que je disais ; mais, au moins, je savais qu'il se donnait la peine de m'écouter. Très important.

Cela m'aiguilla sur la façon de penser de mon père et sur sa perception du monde. Puis je réalisai ce qui n'allait pas avec le passé. Avec une intégrité totale et entière envers ses propres illusions☺, son cerveau extraordinairement intelligent et rapide, il devenait rapidement contrarié et frustré, tournant en rond entre son royaume et sa réalité. Cette colère que je percevais dans sa voix n'était aucunement dirigée contre moi, mais contre le sujet de notre discussion. De même pour sa communication non verbale qu'il utilisait pour démontrer la « justesse » de son propos.

J'approfondis mon analyse afin de percevoir le monde selon sa perspective (esprit et yeux). Eh bien, ce monde se transforma instantanément en un univers désordonné et un trop-plein d'erreurs. Plusieurs personnes devenaient abruties. D'autres avaient été placées sur des trônes, auréolés par leur humour, leur esprit, leur clairvoyance, leur intégrité, leur honnêteté, leurs positions hiérarchiques et autres titres. C'est ainsi que je découvris que mon père avait un problème de jugement… hmmmm….

Je m'interrogeais à savoir si cela n'avait pas déteint sur moi par le passé ☺ - Blague de PQB, bien sûr ! HA !

Lors de la discussion suivante, je savais quoi faire pour comprendre sa manière de discuter. Je gardai mon calme pendant toute la discussion. Très calme. Me concentrant sur mon objectif. Je voulais, en l'amenant à se référer à des exemples tirés de sa propre vie, qu'il prenne conscience à quel point il s'était compliqué l'existence en s'attachant à de fausses croyances et à des habitudes discutables. Et je présume qu'il réalisait qu'il y avait quelques vérités dans mes propos, car il se calma lui aussi tout en me donnant l'impression de m'écouter.

Aujourd'hui, il m'écoute, peu importe que j'aie raison ou pas, ou que je pense avoir raison. Je désire simplement que les autres entendent mon opinion tout comme je leur donne amplement le temps pour exprimer la leur. Rien de plus. Pendant toutes ces années, je n'avais jamais eu l'impression que mon père me donnait le temps de ventiler mes réflexions lors de nos discussions. Sauf lorsque nous parlions de voitures ou de moteurs. C'était là des sujets qu'il ignorait. Il avait d'ailleurs besoin de moi afin que sa Ford roule aussi bien que ma Chevrolet. ☺

Qui avait-il donc de nouveau dans mon système de croyances comparativement à celui de mon enfance ?

Enfin, mon père, l'homme le plus important de ma vie, m'écoutait et entendait ce que j'avais à dire, même lorsque je soulignais les « distorsions » de sa pensée et de sa perception du monde. Il m'écoutait et me posait des questions. Mais revenons à ce que je mentionnais plus tôt.

Dans mon univers de pensées, j'en vis germer une selon laquelle j'avais réussi à ce que mon père m'accepte comme adulte dans l'univers de ses pensées. Exit cette vieille croyance selon laquelle je n'étais que son enfant et lui mon père. Une nouvelle croyance s'était imprimée : je pouvais tenir une discussion avec lui en tant que moi, son fils, et lui, mon père, mais j'étais maintenant un adulte de 33 ans.

Même aujourd'hui un tel changement me semble si évident et normal. Pour ne pas dire élémentaire. Mais je présume que je devais être prisonnier de ce problème, incapable d'en sortir afin de mieux voir (META) ces chaines du passé qui m'empêchèrent de me sentir vraiment libre.

Et pour ceux qui sont novices dans ce genre de décodage relationnel, je tiens à affirmer avec conviction que l'erreur ne se trouvait nullement dans le comportement de mon père mais dans le mien ! Une fois cela bien installé dans votre esprit en tant que ligne directrice vous aidant à trouver de nouvelles manières de composer avec vos pensées, vous pourrez alors modifier vos habitudes. Rappelez-vous cette citation : rendez le monde meilleur en commençant par vous-même.

Lors de notre troisième conversation, j'analysai la situation encore plus profondément. Demeurant toujours aussi calme que possible, en contact avec moi-même et mon Moi libéré, j'entrainai mon père dans une autre promenade, cette fois parmi ses étagères où il emmagasine ses expériences, ses habitudes et ses croyances. Il me parlait comme à un adulte plutôt qu'à son enfant. Nous échangions nos opinions sur des sujets tout en apprenant l'un de l'autre.

Pour le dire autrement, notre relation se transforma « d'enfant et père » à une relation « ami/adulte/enfant et père ». Ce changement impacta de manière importante sur moi. On aurait dit que je venais d'escalader l'Everest, d'y planter un drapeau au sommet et que je profitais du panorama. Ayant établi ce contact étroit avec mon père, cela eut un effet important sur l'ensemble des pensées qui mijotaient en moi.

Et pour approfondir cela encore plus, lisez attentivement et vous serez, tout comme moi, abasourdis.

Tout au cours des dernières semaines, me sentant déjà tellement libéré de mes vieilles croyances, j'étais toujours aussi préoccupé par mes relations avec d'autres adultes (du même âge que moi ou plus vieux) que j'appréciais ou que j'aimais, certaines de ces relations ayant besoin d'un peu de soudure, d'autres de sablage et d'autres encore de peinture. Bien que je pouvais finalement me présenter à ces personnes tel que je suis, sans tomber dans le piège du besoin d'être aimé pour me sentir bien, je craignais toujours de dire quelque chose qui risquait de porter ombrage à une relation encore jeune et fraiche. Je ne ressentais nullement cela pour les relations vieilles de 7, 10, 15 ou 20 ans.

La relation renouvelée (dans mes pensées) avec mon père me fit réaliser que quelque chose se mettait encore au travers de ma route. Devinez quoi ?

Bon, je vais vous le dire. Chaque fois que je revoyais ces gens qui étaient de jeunes et nouvelles relations/amitiés, je voyais encore des adultes à qui j'avais besoin « de leur demander si je pouvais leur demander la permission d'exister dans leur esprit (d'être aimé par eux) »

D'une certaine manière, j'étais toujours prisonnier de cette croyance infantile d'avoir besoin de demander aux autres si je pouvais leur demander (sic), la permission, s'il vous plait, s'il vous plait, un gros s'il vous plait, d'exister dans leur esprit puisque je les appréciais/aimais tant.

Je suis maintenant totalement affranchi de cela. Et depuis que j'ai entrepris, mentalement, ce recadrage, je me sens vraiment libéré d'un important poids sur mes épaules, ma poitrine, mon cœur et mon esprit. Enfin libre !

Je dois ajouter ne m'être jamais senti autant seul et vidé. Quelque chose de puissant que j'avais trainé avec moi toute ma vie venait de me quitter en laissant un espace inoccupé. C'est ce que je ressens présentement. Comme si quelque chose avait été arraché de ma poitrine, laissant un trou béant qui aspirait l'air.

Je suis aujourd'hui aussi fluent que toute autre personne fluente. Je suis vraiment devenu fluent. Je ne suis différent d'aucun autre humain parlant depuis que je peux me référer à moi-même en tant qu'adulte en vertu des principes renouvelés de mon cerveau recadré.

Ceux d'entre vous qui doivent encore se battre avec la non-fluence en tant qu'adulte dans un monde d'adultes (pensez-y, pas de bégaiement en parlant à des enfants… ☺) pourraient avoir besoin de regarder de plus près la relation qu'ils entretiennent avec leurs parents. Et les parents qui lisent ceci pourraient en profiter pour reconsidérer la façon dont ils s'imposent à leur enfant non fluent.

Mes parents furent adultes toute leur vie. Bien que j'aie vieilli, il semble que j'aie oublié de m'apercevoir que j'étais, aussi, devenu adulte. J'étais toujours un enfant en parlant avec des adultes, incapable de me mettre à leur niveau d'adulte. Je me suis débarrassé du modèle ***« Emprisonné dans l'enfance en parlant avec des adultes. »***

Je peux enfin être adulte et me sentir vraiment libre en tant qu'adulte de 33 ans avec de moins en moins de cheveux, de plus en plus de rides, une protection graisseuse et des inquiétudes face à la retraite et la santé ☺

Ce fut, comme toujours, un réel plaisir que de partager cela avec vous et je souhaite que cela fasse exploser certaines de vos vieilles habitudes lorsque vous devez composer avec cette même « cochonnerie », tel que je l'ai fait.

Sincèrement,

Rene

Vous désirez en apprendre davantage sur la manière dont la Programmation neurolinguistique et la Neuro-sémantique peuvent vous aider à développer un choix plus varié dans votre vie et, par la même occasion, accroitre votre fluence ? J'ai ajouté plusieurs liens menant à d'intéressants articles que je vous recommande de lire dans le même ordre.

Bob Bodenhamer

Articles de Bob Bodenhamer et Michael Hall

Cerveau 101

Métaétat, mode d'emploi

L'Hypno thérapie et les PQB

Méta-oui/Méta-non

Un modèle pour résoudre le bégaiement.

Modélisation par rétrospection & retour sur le passé.

Redéfinir le Bégaiement, de John Harrison.

Traduction de *Unmasking the "Masked Fear" of Communicating with Adults* de Rene Robben.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Juin 2014 (hors résumé)

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, allez ICI
Pour vous inscrire sur le forum de discussion, *Le Cercle Très Privé des Personnes Qui Bégaient*, cliquez ici puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe*

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu de 449 autres PQB. Plus on s'en servira, plus on apprendra.

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.

Catégorie : Articles de Rene Robben